



Esperienziale WOGA 1+2 (Yoga in Acqua)  
3 - 4 novembre 2017 a Sassetta Alta (GR) Italia

*Seminari nell'ambito della formazione  
WOGA®  
Presentati da Gianni De Stefani*

**Esperienziale WOGA 1 + 2**

Il corso della durata di 12 ore è aperto a tutti, non è necessaria una pratica dello yoga. In queste giornate esperienziali si impareranno la centratura, asanas (posture in stazione eretta, galleggiamento, alla parete e sott'acqua), tecniche di eutonia in acqua, pranayama e meditazione. L'eutonia ha come scopo l'ottimalizzazione del tono muscolare di base.

**Programma indicativo:**

Costo del seminario: **Euro 180 per le due giornate incluso costi piscina e sala**  
(+ tessera Watsu Italia Euro 10 annua)

Partecipazione: **minimo 6 - massimo 12 partecipanti**

Iscrizioni ed informazioni: **Francesca tel. +390564 509124 -  
email [info.acquacadabra@gmail.com](mailto:info.acquacadabra@gmail.com)**

Alloggio e trattamento: diverse possibilità sia in pensione completa/mezza pensione in camera singola/doppia/tripla o appartamento condiviso  
2/3/4 persone contattare direttamente Francesca



Gianni De Stefani, Insegnante WOGA® e Formatore per adulti Swiss Olympic e di altre istituzioni svizzere ed internazionali. Studi in fisioterapia. Istruttore 3° Livello Watsu® per WABA.



*[www.woga.pro](http://www.woga.pro) -  
[info.acquacadabra@gmail.com](mailto:info.acquacadabra@gmail.com)  
[www.watsu.com](http://www.watsu.com) - [www.watsu.it](http://www.watsu.it)*